

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang unggul, berdaya saing, dan mampu beradaptasi dengan perubahan global. Di era abad 21, perkembangan teknologi, informasi, dan ekonomi menuntut manusia untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan keterampilan sosial yang tinggi. Pendidikan tidak hanya bertujuan mentransfer pengetahuan, tetapi juga membentuk individu yang siap menghadapi kompleksitas tantangan kehidupan. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan bahwa pendidikan diselenggarakan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia beriman, berilmu, dan kompeten. Salah satu implementasinya adalah program wajib belajar 12 tahun sebagai upaya memberikan akses pendidikan yang merata dan berkualitas (Margiyanti & Maulia, 2023).

Pendidikan di Indonesia umumnya masih didominasi pembelajaran klasikal massal, di mana peserta didik diperlakukan seragam tanpa mempertimbangkan perbedaan individu seperti minat, bakat, kemampuan akademik, maupun kecepatan berpikir. Padahal setiap siswa memiliki kebutuhan belajar yang berbeda, termasuk mereka yang berkemampuan di atas rata-rata. Apabila layanan pendidikan tidak sesuai dengan kebutuhan siswa berbakat, maka mereka berisiko mengalami kejenuhan, frustrasi, dan prestasi belajar yang berada di bawah potensi sebenarnya. Kondisi *underachiever* ini ditandai dengan hasil belajar yang tidak sebanding dengan tingkat intelegensi yang dimiliki (Yusuf & Kasmi, 2022; Schwartze dkk., 2024). Untuk menjawab kebutuhan tersebut, sekolah-sekolah kini mengembangkan program percepatan maupun pengayaan yang memungkinkan siswa berprestasi memperoleh pembelajaran sesuai potensinya, baik melalui kelas khusus, proyek ilmiah, maupun keterlibatan dalam kompetisi akademik (Suseno & Wahab, 2023).

Pelajar SMA merupakan peserta didik yang sedang berproses pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas. Dalam prosesnya, siswa perlu beradaptasi terhadap kebiasaan baru dari masa sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas, karena kondisi belajar di SMA memiliki perbedaan yang dapat menimbulkan tekanan (Siregar & Putri, 2020). Tekanan tersebut dapat berkembang menjadi stres akademik, yaitu kondisi ketika tuntutan sekolah dirasakan melebihi kemampuan siswa dalam menghadapinya. Stres akademik ditandai dengan reaksi fisik, emosional, dan perilaku yang berdampak pada penurunan motivasi maupun hasil belajar. Faktor-faktor yang memicunya antara lain beban tugas berlebihan, target nilai yang tinggi, ekspektasi dari orang tua maupun guru, serta persaingan di lingkungan sekolah

(Kustiani dkk., 2024). Penelitian (Kurniawan & Wardani, 2023) menunjukkan bahwa stres akademik yang tidak terkendali dapat menurunkan kualitas tidur siswa dan meningkatkan risiko *burnout*, sementara dukungan sosial dari orang tua, guru, maupun teman sebaya berperan penting sebagai sumber daya untuk menekan dampak negatif stres (Bakker & Mostert, 2024)

Menurut hasil penelitian Pramesta & Dewi. (2021) menemukan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA X umumnya berada pada kategori sedang yaitu sebesar 69,2%. Sejalan dengan penelitian tersebut, Kustiani dkk. (2024) mengungkapkan bahwa sebanyak 68% siswa SMA berada pada kategori stres akademik sedang dan 21% berada pada kategori tinggi. Temuan serupa diungkapkan oleh Azzahra & Alrefi. (2025) yang mendapati 45% siswa mengalami stres akademik sedang dan 27% lainnya pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi.

Beberapa sekolah mempunyai kelas reguler dan kelas unggulan. Kelas unggulan merupakan kelas dengan peserta didik yang dikelompokkan berdasarkan kelebihan dalam akademik yang melebihi rata-rata. Peserta didik kelas unggulan mempunyai tuntutan yang lebih besar dibandingkan dengan peserta didik kelas reguler (Zulfikri, 2018). Stres akademik pada siswa di kelas unggulan umumnya lebih tinggi dibandingkan dari kelas reguler. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian (Kesuma, 2014) rata-rata siswa yang menjalani program akselerasi atau program pendidikan percepatan mempunyai tingkat stres akademik yang lebih besar dibandingkan dengan siswa program pendidikan reguler.

Fenomena stres akademik ini juga muncul di kelas unggulan di SMAN 2 Kota Cirebon, salah satu sekolah menengah atas favorit yang dikenal berprestasi dan memiliki siswa dengan latar belakang akademik kuat. Sekolah ini memiliki visi "*Unggul, Berkarakter, dan Peduli Lingkungan*" serta misi yang menekankan pencapaian prestasi akademik dan nonakademik yang tinggi, pembelajaran kreatif, dan pengembangan bakat melalui pendidikan berkualitas. Berdasarkan data Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas) Kemdikbudristek, SMAN 2 Kota Cirebon berhasil meraih 71 prestasi di bidang riset dan inovasi dalam lima tahun terakhir, yang menunjukkan adanya budaya belajar yang kuat dan standar capaian akademik yang tinggi. Untuk mendukung prestasi tersebut, sekolah juga memiliki kelas unggulan yang diisi oleh siswa-siswa terbaik dengan standar akademik lebih tinggi dibandingkan kelas reguler.

Hasil studi awal melalui wawancara kepada 9 siswa dan 2 guru menunjukkan adanya tekanan belajar yang berlangsung secara terus-menerus. Siswa mengungkapkan padatnya materi pelajaran, tuntutan untuk selalu menjaga nilai tinggi, ketatnya persaingan antar teman sekelas untuk meraih prestasi, serta kekhawatiran terkait nilai rata-rata semester yang harus

ditingkatkan menjadi faktor utama penyebab stres. Para guru juga mengonfirmasi kondisi tersebut, dengan menyatakan bahwa beban akademik di kelas unggulan cenderung lebih berat dibandingkan kelas reguler sehingga berpotensi menimbulkan tekanan pada siswa. Selain itu, ditemukan pula bahwa upaya yang dilakukan siswa untuk mengurangi stres antara lain dengan berbagi perasaan kepada teman dan berdoa. Lingkungan belajar yang kompetitif dan penuh tuntutan ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berkembang menjadi stres akademik, sehingga penting untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan kerangka *study demands-resources* agar potensi siswa dapat berkembang tanpa mengurangi kesejahteraan mental mereka.

Menurut Demerouti dkk. (2001) bahwa *study demands* yang diasosiasikan dari *job demands* didefinisikan sebagai aspek fisik, psikologis, sosial atau pendidikan dari kegiatan belajar yang memerlukan upaya fisik dan/atau psikologis yang berkelanjutan dan oleh karena itu dikaitkan dengan biaya fisiologis dan/atau psikologis tertentu (Bakker & Demerouti, 2017). Sedangkan *Study resources* didefinisikan sebagai sumber daya pendidikan yang mengacu pada aspek fisik, psikologis, sosial atau pendidikan dari kegiatan belajar yang fungsinya untuk mencapai tujuan kerja, mengurangi tuntutan pekerjaan dan biaya fisiologis dan psikologis terkait, atau merangsang pertumbuhan, pembelajaran, dan pengembangan pribadi (Bakker & Demerouti, 2017).

Menurut penelitian Salmela-Aro & Upadyaya, (2014) *study demands* yang berat pada siswa kelas 9 sekolah menengah pertama berhubungan positif dengan tingkat *school burnout* atau kelelahan sekolah dan *study resources* secara positif memprediksi keterlibatan siswa dalam pekerjaan sekolah ketika mereka masuk sekolah menengah atas. Kemudian, menurut Lesener dkk. (2020) *study demands* yang tinggi pada mahasiswa, seperti tekanan waktu dan beban kerja akademik memiliki hubungan positif dengan *student burnout*, dan *study resources*, seperti dukungan dari pendidik, dukungan dari teman, dan peluang pengembangan diri memiliki hubungan positif dengan *student engagement*.

Berdasarkan studi-studi sebelumnya terkait *demands-resources* dapat disimpulkan bahwa *demands* atau tuntutan yang tinggi berhubungan positif dengan tingkat stres dan *burnout* dan *resources* atau sumber daya yang memadai berpengaruh positif terhadap tingkat keterlibatan kerja, baik dalam konteks akademik maupun pekerjaan. Sejauh ini, penelitian mengenai stres akademik di tingkat SMA masih membahas secara umum dan belum banyak menggunakan kerangka *study demands-resources*, khususnya pada konteks kelas unggulan. Padahal, siswa kelas unggulan menghadapi beban akademik yang lebih berat dibandingkan kelas reguler, seperti persaingan ketat, ekspektasi nilai tinggi, serta jadwal pembelajaran yang

padat. Kondisi ini menimbulkan risiko stres akademik yang lebih besar apabila tidak diimbangi dengan sumber daya pendukung seperti dukungan guru, layanan konseling, maupun strategi coping. Oleh karena itu, urgensi penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *study demands* dan *study resources* terhadap stres akademik pada siswa kelas unggulan di SMAN 2 Kota Cirebon, sehingga dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model SD-R di pendidikan menengah sekaligus kontribusi praktis bagi sekolah dalam merancang intervensi untuk menjaga kesehatan mental siswa.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka penelitian ini merumuskan beberapa masalah :

1. Apakah *study demands* mempengaruhi stres akademik pada siswa kelas unggulan di SMAN 2 Kota Cirebon?
2. Apakah *study resources* mempengaruhi stres akademik pada siswa kelas unggulan di SMAN 2 Kota Cirebon?
3. Apakah *study demands* dan *study resources* mempengaruhi stres akademik pada siswa kelas unggulan di SMAN 2 Kota Cirebon?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ingin diteliti, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui pengaruh *study demands* terhadap stres akademik pada siswa kelas unggulan di SMAN 2 Kota Cirebon.
2. Mengetahui pengaruh *study resources* terhadap stres akademik pada siswa kelas unggulan di SMAN 2 Kota Cirebon.
3. Mengetahui pengaruh *study demands* dan *study resources* terhadap stres akademik pada siswa kelas unggulan di SMAN 2 Kota Cirebon.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Peneliti berharap dengan penelitian ini dapat menjadi pembaharuan wawasan mengenai stres akademik, khususnya yang dialami oleh siswa ketika menempuh jenjang pendidikan sekolah menengah atas. Fokus peneliti, stress akademik dipengaruhi oleh *study demands* dan *study resources* pada siswa SMA. Penelitian ini juga diharapkan bisa dijadikan landasan bagi orang lain untuk mengembangkan penelitian serupa dalam rangka menemukan penyebab lain yang mempengaruhi stres akademik siswa SMA.

Kegunaan praktis

1. Bagi penulis: penelitian ini bisa menambahkan wawasan baru tentang faktor *study demands* dan *study resources* yang berdampak pada stres akademik pada siswa SMA.
2. Bagi pendidik: penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagaimana seorang pendidik berperan penting dalam menjaga tingkat stres akademik siswa SMA, khususnya dengan memperhatikan *study demands* dan *study resources* siswa SMA.
3. Bagi instansi pendidikan: penelitian ini bisa dijadikan dasar evaluasi guna menciptakan iklim positif untuk menjaga tingkat stres akademik siswa SMA. Selain itu, solusi yang ditemukan dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stres akademik khususnya terkait *study demands* dan *study resources*.
4. Bagi siswa: penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik serta pentingnya mencari dan memanfaatkan sumber daya belajar yang tersedia untuk mengatasi tekanan tersebut.
5. Bagi penelitian selanjutnya: penelitian ini dapat menjadi referensi awal untuk studi lanjutan yang mengkaji lebih dalam hubungan antara *study demands*, *study resources* dan stres akademik. Penelitian selanjutnya juga dapat mengembangkan intervensi yang berdasarkan hasil dari penelitian ini untuk mengurangi stres akademi.

